

ATELIERS/STAGES



Samedi 24 février 2024

Tambour, conscience et lignée

Explorer pour et par soi-même un lien millénaire

Voir infos ci-dessous

Samedi 18 mai 2024 à Fribourg

S'incarner s'exprimer S'exprimer s'incarner

Voix, rythme, mouvement : la puissance ancestrale en laissant résonner notre corps. Animé avec Wyna Giller

Samedi 25 mai 2024

Tambour, voix et nature

Faire résonner sa voix, accueillir l'espace, trouver son chemin

Voir infos ci-dessous

Samedi 8 juin 2024

Deep Drumming

Pulsations, rythmes, grooves, en partant de notre poul

Voir infos ci-dessous

Samedi 24 février 2024

Tambour, conscience et lignée

Explorer pour et par soi-même un lien millénaire

Transe, extase, dématérialisation, voyage chamanique, conscience élargie, méditation profonde, ivresse, rêve éveillé : que de noms pour décrire ces états spéciaux vécus dans toutes les cultures et à travers les âges ! Nos ancêtres les utilisaient pour demander conseil aux esprits, pour chercher l'aide de leur lignée, pour consulter l'avenir, pour guérir des maladies, comme source d'information. Pour les chamanes, cette conscience élargie ouvre à la vraie grande réalité, et notre perception occidentale et matérielle n'en serait qu'une petite partie bien limitée et limitative. Le tambour est souvent intimement lié à ces excursions hors sentiers battus.

Je vous invite à une journée d'expérimentation et d'exploration douce des contrées secrètes et enfouies en chacun de nous ou "on sait". Espace intérieur où nous pouvons contacter notre lignée ancestrale, demander son aide, sa protection, et retrouver la force de nos racines intérieures. Et le seul moyen d'accéder et d'y voir clair, c'est d'y aller par soi-même ! Différents outils et moyens vont être abordés : en premier lieu les tambours et leurs rythmes répétitifs, mais aussi la respiration, les mouvements, le lâcher-prise, le travail en cercle. L'espace protégé en groupe et le partage des expériences nourrira l'aspect sacré de cette démarche vieille comme le monde. Et attention aux effets secondaires des tambours : la joie profonde :-)



Inscription nécessaire : 079 / 381 73 17 ou info@pulsum.ch

Horaire: de 13h à 21h env. Amenez un petit picnic, des habits confortables, une couverture, une bouteille d'eau
Hochets et tambours bienvenus! Il y en a sur place aussi.

Lieu : Salle du Flon (extérieur bleu), rte du flon 26, Oron
en train depuis Lausanne : gare de Châtillens
(ligne Lausanne-Payerne)

depuis Fribourg : gare de Palézieux ou co-voiturage
(à fixer sur appel)

en voiture : voir plan sur www.cercles.ch. Utiliser le parking extérieur de la Coop

Prix : 120.- (rabais petit budget sur demande)



Samedi 18 mai 2024 à Fribourg

S'incarner s'exprimer S'exprimer s'incarner

Voix, rythme, mouvement : la puissance ancestrale en laissant résonner notre corps. Animé avec Wyna Giller

Explorer notre voix, la 'nettoyer' et lui laisser trouver son propre chemin à partir d'un corps souple et disponible. Réunir nos voix en cercle et les faire résonner en unisson ou en simple polyphonie. Renforcer notre feeling rythmique, stimuler vocalement la pulsation des tambours, chercher l'osmose organique du geste et du chant.

Cet atelier animé par 2 guides chevronnés en la matière permettra d'explorer ce champs riche et ancestral par différentes approches : ludique et improvisée, chamanique, répétitive façon mantra, en incantation ou en feeling soul. Au final, on cherchera à toucher cet état d'unité archaïque où chant et pulsation ne font qu'un. Et ainsi renouer avec notre joie profonde !



Wyna Giller : chanteuse, professeure de chant, coach vocal et praticienne en coordination respiratoire MDH niveau 2. www.ateliervoix.ch

Matthias von Imhoff : Musicien, formateur et animateur de cercles de tambours et percussions de longue date. www.cercles.ch

Inscription nécessaire :

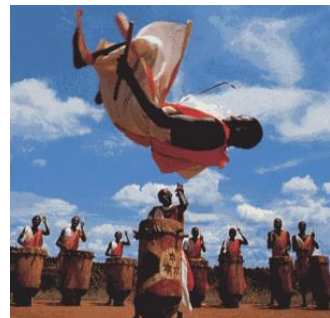
+41 76 448 27 23 ou info@ateliervoix.ch (Wyna)

+41 79 381 73 17 ou info@pulsum.ch (Matthias)

Horaire: de 13h30 à 17h30

Lieu : Salle La Verrière, rue l'Abbé-Bovet 4, 1700 Fribourg
étage 2 ½ (avec l'ascenseur)

Prix : 80.- (à payer cash sur place)



Merci d'amener des habits confortables, à boire et votre tambour si vous en avez. Nous en mettrons à disposition sur place.

Samedi 25 mai 2024

Tambour, voix et nature

Faire résonner sa voix, accueillir l'espace, trouver son chemin

Une journée de retour à soi, en salle et en nature, alliant voix, tambour, retraite en nature et cercle. Sons et silence, intérieur et extérieur, solitude et partage.

Appeler, s'arrêter, recevoir... Le matin à l'intérieur, nous allons explorer notre voix, en la 'nettoyant', en l'accompagnant par le tambour, en la faisant résonner en unisson en cercle. Le travail avec la voix ouvre le cœur et nous permet d'entrer en contact avec des couches plus profondes en nous, merveilleuse préparation pour la retraite qui suivra l'après-midi. Ce moment seul en nature et en silence crée un espace simple et privilégié : être juste là pour recevoir, nous relier avec notre essence, entendre l'appel de notre chemin. Une expérience corporelle directe et une aubaine pour notre âme qui a soif de ces moments profonds. Puis nous partagerons en groupe et célébrerons l'expérience dans un cercle final libre et libérateur avec tambours, voix et de l'espace pour la danse.

Au bout du compte, nous irons toucher cet état d'unité profonde où règne la confiance et où tout redevient fluide...la joie !



Inscription nécessaire : 079 / 381 73 17 ou info@pulsum.ch

Horaire: de 10h à 20h env. Amenez votre tambour si vous en avez, un picnic, des habits confortables et pour dehors, et une couverture

Lieu : Salle du Flon (extérieur bleu), route du flon 26, Oron-la-Ville

en train depuis Lausanne : gare de Châtillens
(ligne Lausanne-Payerne)

depuis Fribourg : gare de Palézieux ou co-voiturage
(à fixer sur appel)

en voiture : voir plan sur www.cercles.ch. Utiliser le parking extérieur de la Coop

Prix : 140.- (prix « petit budget » sur demande)

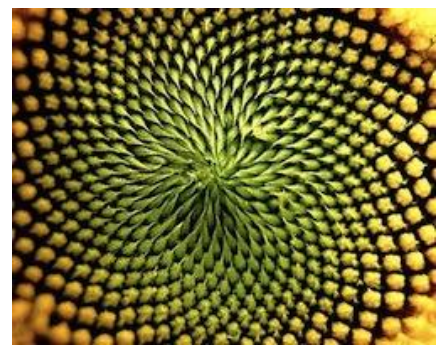
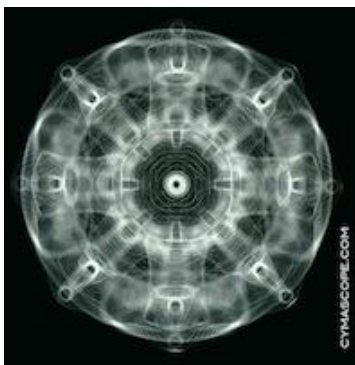
Samedi 8 juin 2024

Deep Drumming

Pulsations, rythmes, grooves, en partant de notre poul

Ecouter notre poul, le jouer au tambours. Au milieu du chaos, vivre la création d'une pulsation qui se forme, s'installe, puis se divise en séquences, en rythmes. Sentir le battement de cœur, se fondre en lui au tambours. Chevaucher un groove naissant, se nourrir de sa puissance, s'emporter dans un unisson tribal qui s'impose... Un voyage étonnant, de l'intérieur à l'extérieur, connecté à des forces magnifiques. Ce rôle de créateur d'ordre, de porteur de conscience, c'est le trésor caché du rythme ! En tant qu'émetteur de vibrations, il organise l'eau, les grains de sable en structures géométriques, il divise le temps en séquences. Rythmes et sons modifient ce qu'ils atteignent, à tel point que la science se demande aujourd'hui s'ils n'ont pas créé l'univers. Ce que disent depuis longtemps les mythes de nombreuses traditions.

Dans ce workshop aux divers tambours, nous explorerons l'effet produit en nous-mêmes par une pulsation physique comme le rythme du cœur, du poul ou...d'une cellule. Comment agit-il en nous le rythme, ce créateur d'ordre ? Une première indice par la médecine : dans notre corps, l'ordre c'est la santé. Et le groove, langage universelle qui provoque le plaisir de bouger, quel est son secret ? Plongons profondément dans cette évolution par nous-mêmes, d'une façon directe et physique, et portés par une devise vieille comme le monde: the drums must sing.



Inscription nécessaire : 079 / 381 73 17 ou info@pulsum.ch

Horaire: de 13h30 à 20h env.

Amenez un petit picnic, des habits confortables, une couverture, une bouteille d'eau et votre tambour si vous en avez (djembés et autres tambours à dispo sur place)

Lieu : Salle du Flon (extérieur bleu), rte du flon 26, Oron-la-Ville

Prix : 100.- (prix petit budget sur demande)

en train depuis Lausanne : gare de Châtillens (ligne Lausanne-Payerne)

depuis Fribourg : gare de Palézieux ou co-voiturage (à fixer sur appel)

en voiture : voir plan sur www.cercles.ch. Utiliser le parking extérieur de la Coop